

ACT- Att hantera stress och främja hälsa

KURSINTYG

Härmed intygas att Maria Högbom fullgjort gruppledarutbildning i

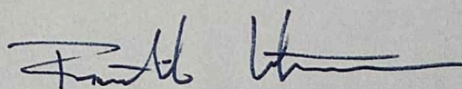
ACT- Att hantera stress och främja hälsa

"ACT – Att hantera stress och främja hälsa" är ett manualbaserat program som omfattar 12 timmar undervisning i grupp fördelat på 4 kurstillfällen. Målgruppen är främst unga vuxna (16-28 år) eller vuxna och programmet syftar till att förebygga/behandla psykisk ohälsa och stress. Den teoretiska grunden är Acceptance and Commitment Therapy/Training (ACT) som är en vidareutveckling av Kognitiv Beteendeterapi (KBT). I gruppledarutbildningen ingår:

- 24 timmar utbildning i metoden
- Skriftlig examination på två fullängdsböcker
- Att man själv håller en kurs för unga vuxna eller vuxna

Programmet är utvecklat av leg. psykolog, medicine doktor och "peer-reviewed ACT-trainer" Fredrik Livheim i samarbete med Forum- Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Centrum för Psykiatrforskning, Karolinska Institutet och Stockholms läns landsting.

Utbildningen gavs hösten 2019 av Fredrik Livheim och leg. psykolog Daniel Ek.



Fredrik Livheim, kursansvarig